मेरो साप्ताहिक

मेरो साप्ताहिक Mero Saptahik

वर्ष : ५ • अंक : २३ • पूर्णांक : २२२ • वि.सं. २०८१ बैशाख १८ मंगलवार • ने.सं. ११४४ चौलागाः सप्तमी • 2024 April 30 • पृष्ठ ८ • मूल्य रू. १०।-

बैशाख २४ गते उत्सवका रुपमा मनाउन आग्रह

सांस्कृतिक झाँकिसहित विशेष समारोह आयोजना हुने

• **सुनिता महर्जन**

काठमाडौं/बैशाख २४ गते भाषा ऐन लागु भएको दिन हर्षोउल्लासका साथ मान्नु पर्ने तथा नेपाल भाषा तथा तामाङ्ग भाषालाई सरकारी कामकाजी भाषाको रुपमा प्रयोग भएको सबैको जानकारीको लागि २४ गते सार्वजनिक विदा दिने निर्णय भएको संस्कृति पर्यटन तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र बज्राचार्यले बताउनु भएको छ। काठमाण्डौको नेपाः बैंक्वेटमा सोमवार समारोह समिति गठनको लागि गरिएको एक समारोहमा उहाँले सभाध्यक्षको धारणा राख्ने क्रममा सो कुरा व्यक्त गर्नुभएको हो।

धेरै संघर्ष र आन्दोलन पछि प्राप्त भएको सो अवसरमा धेरै मन्त्रि तथा सांसद आएपनि कसैले यसबारे खुलेर चर्चा नगरेको भन्नु हुँदै बागमति प्रदेशमा आफूले यसको लागि पहल गरेको र सफल भएपछि सबैले जानकारी प्राप्त गरि १३ वटै जिल्लाबाट सकभर सबै जना उपस्थित भई कार्यक्रमलाई सफल बनाउन उहाँले आग्रह गर्नुभयो।

२४ गतेकै दिनबाट भाषा ऐन कार्यान्वयन हुने र त्यस दिन प्रधानमन्त्री पुष्प कमल दाहाल प्रचण्डको उपस्थितिमा विशेष समारोहबाट संघीय राजधानीबाटै भाषा ऐन कार्यान्वयन भएको उद्घोष हुने उहाँले बताउनु भयो। काठमाडौंको वसन्तपुर राजनीतिक,

सामाजिक सांस्कृतिक रुपमा महत्वपूर्ण ठाउँ भएकाले यहींबाट भाषा ऐन लागुभएको सार्वजनिक गर्नको लागि आफू उत्साहित रहेको बताउनु भयो। सो समारोह भव्यरुपमा सम्पन्न गर्नको लागि बागमति प्रदेश संस्कृति तथा सहकारी मन्त्रालयको व्यवस्थापन र नेवाः देय् दबु र नेपाल तामाङ्ग घेदुङ्गको सहयोगमा ३०३ जनाको समारोह समिति गठन भएको छ। बसन्तपुरमा हुने समारोह अगाडि ७ बजे साँस्कृतिक झाकि सहित च्याली हुने कार्यक्रममा जानकारि दिएको थियो।

समारोह समिति गठन अगाडि संस्कृति पर्यटन तथा सहकारि मन्त्रि शैलेन्द्र वज्राचार्यको संयोजकत्वमा बागमति प्रदेश सरकारले समारोह गर्ने निर्णय गरेको थियो। सो समारोहलाई भव्य वनाउनको लागि यस अघि नै प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई निमन्त्रणा दिने तथा सम्बन्धित सरोकार वालाहरुसँग छलफल गर्ने कार्य अगाडि बढाएको थियो।

बागमति प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेल, संस्कृति पर्यटन तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्रमान बज्राचार्य लगायतको टोली गई प्रधानमन्त्री दाहाललाई समारोहमा प्रमुख अतिथिको रुपमा उपस्थित हुन आग्रह गर्दै पत्र दिएका थिए। प्रधानमन्त्री दाहाललाई नेपालीको साथमा नेपालभाषा र तामाङ भाषाबाट पनि लेखिएको पत्र मन्त्रालयले दिएको थियो। सो अवसरमा बागमति प्रदेशका कानूनमन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठ, नेवाः देय् दबूका अध्यक्ष पवित्र बज्राचार्य, देय् दबूका निवर्तमान अध्यक्ष नरेश ताम्रकार लगायतको पनि उपस्थिती रहेको थियो।

उपनिर्वाचनमा दुवै ठाउँमा एमाले विजयी

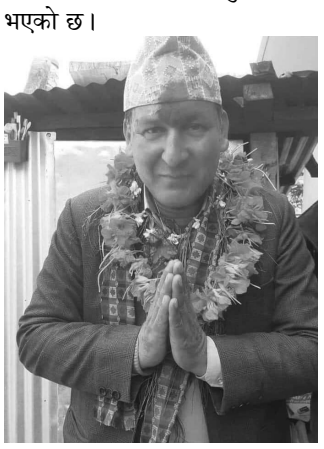
• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/यही बैशाख १५ गते सम्पन्न भएको संघीय प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्य पदको निर्वाचनका दुवै स्थानमा नेकपा (एमाले) विजयी भएको छ।

संघीय प्रतिनिधिसभा सदस्यका लागि इलाम-२ मा भएको निर्वाचनमा नेकपा (एमाले)का सुहाङ नेम्वाङले आफ्ना निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेपाली काँग्रेसका डम्बर बहादुर खड्कालाई पाँच हजार आठ सय ३० मतले पछि पार्दै जीत हात पारेको हो।

प्रतिनिधिसभाका सदस्य एवम् पूर्व सभामुख सुवास नेम्वाङ्गको आकस्मिक निधनपछि खालि भएको सो स्थानमा स्व. नेम्वाङ्गकै छोरा सुहाङ्गले जीत हात पारेका हुन्। सुहाङ्गले कूल सदर मत ६८ हजार ४७२ मत मध्ये २७ हजार ७७२ मत प्राप्त गर्दै निर्वाचित हुन सफल भएको थियो। नेपाली काँग्रेसका खड्काले २१ हजार ९४२ मत प्राप्त गरेका थिए भने तेश्रो स्थानमा स्वतन्त्र उम्मेदवार डेकेन्द्र सिंह लिम्बुले ११ हजार ४५७ मत ल्याएको थियो। रास्वपाबाट उम्मेदवारी दिएका मिलन लिम्बु ५ हजार ५० मतका साथ चौथो स्थानमा परेको थियो।

यसैगरी प्रदेससभातर्फ सुदुरपश्चिमको बझाङ्ग १ (१)मा भएको निर्वाचनमा नेकपा (एमाले) का दमन बहादुर भण्डारी आफ्ना निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेपाली काँग्रेसका अभिषेक बहादुर सिंह भन्दा २६७ मत बढी ल्याउँदै निर्वाचित हुन सफल भएको छ।



भण्डारीले कूल सदर मत २ ९ हजार ७०५ मध्ये ११ हजार ६१३ मत प्राप्त गरेको थियो। बझाङ्गमा नेकपा (माओवादी केन्द्र)का जनक बहादुर बुढा तेश्रो र नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का दिलबहादुर सिंह चौथो भएका थिए।

डा. अन्जान शाक्यले लिए सपथ

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/राष्ट्रियसभामा राष्ट्रपतिबाट मनोनित सदस्य डा. अन्जान शाक्यले आइतवार पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गर्नुभएको छ। संघीय संसद् सचिवालयको कृषि तथा प्राकृतिक स्रोत समितिको हलमा राष्ट्रियसभा अध्यक्ष नारायण दाहालले उहाँलाई शपथ ग्रहण गराउनु भएको थियो। उहाँलाई राष्ट्रपतिले मनोनित गर्ने राष्ट्रिय सभा सदस्य पदमा गत चैत ६ गते मनोनीत गर्नुभएको थियो।

गत चैत ३० गते मन्त्री परिषद्ले शाक्यलाई मनोनित गर्न राष्ट्रपतिलाई सिफारिस गर्ने निर्णय गरिएको थियो।

राष्ट्रिय सभामा तीन जना मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिले मनोनीत गर्ने व्यवस्था छ।

नेपाल राष्ट्र बैंकको अनुरोध

- बैंक तथा वित्तीय संस्थामा खाता खोली मोबाइल बैंकिङ, इन्टरनेट बैंकिङ जस्ता सेवा प्रयोग गर्दा वा मोबाइल वालेट प्रयोग गर्दा त्यसमा तपाईंको मोबाइल र फोन नम्बरको प्रयोग भएको हुन्छ। त्यसमा तपाईंको खातासम्बन्धी महत्वपूर्ण विवरण जोडिएका हुन्छन्।
- यदि कुनै कारणवश तपाईंले आफ्नो मोबाइल नम्बर परिवर्तन गर्नुभयो र तपाईंको पुरानो नम्बर अन्य व्यक्तिको प्रयोगमा आयो भने तपाईंको खातासम्बन्धी महत्वपूर्ण विवरणमा अनधिकृत पहुँच पुग्न सक्ने जोखिम हुन्छ।
- त्यसैले, आफूले प्रयोग गरिरहेको मोबाइल हराएमा वा चोरी भएमा वा मोबाइल नम्बर परिवर्तन भएमा बैंक तथा वित्तीय संस्था वा भुक्तानी सेवा प्रदायक संस्थालाई यथाशीघ्र जानकारी गराउनुपर्दछ।
- मोबाइलमार्फत वित्तीय सेवाको प्रयोग गर्दा आफ्नै नाममा दर्ता भएको सिमकार्ड र आधिकारिक एप्लिकेशन मात्र प्रयोग गर्नुपर्दछ।

सजग भई डिजिटल वित्तीय सेवा प्रयोग गरौं ।

राष्ट्रियताको लागि समर्पित
मेरो साप्ताहिक
मचा साप्ताहिक Mero Saptahik

प्रकाशक तथा सम्पादक : रत्न काजी महर्जन
सह-सम्पादक : विजय कुमार सिंह
फोटो सम्पादक : प्रबिन महर्जन
व्यवस्थापन : नहकुल महर्जन
प्रेस व्यवस्थापन : नविन सिंह
लेआउट : सुनिता महर्जन
सुर संसार ग्राफिक्स कर्नर
कार्यालय : किलागल, काठमाडौं-२४
सम्पर्क : ५८४१२१५२५०, ०१५५०५२५०
meroweekly@gmail.com
मुद्रण : प्रिन्ट स्काई, काठमाडौं ।

सम्पादकीय ✍

भाषिक संरक्षणको महत्व

बागमती प्रदेशमा यही बैशाख २४ गतेबाट सरकारी कामकाजी भाषाको रुपमा नेपालभाषा र तामाङ्ग भाषाले मान्यता पाउने भएको छ। बागमती प्रदेश सरकारले सर्वसम्मतरुपमा भाषा ऐन पारित गरी प्रदेश राजपत्रमा प्रकाशन गरेको ६ महिना पूरा भएको दिनबाट ऐनका रुपमा सो विधेयक लागु हुन लागेको हो। बागमती प्रदेशमा धेरै बोलिने नेपालभाषा र तामाङ्ग भाषालाई सरकारी कामकाजमा प्रयोग गर्न पाउनुपर्ने माग भाषिक अधिकारकर्मीहरुले लामो समयदेखि गर्दै आएका थिए। बागमती प्रदेश सरकारले प्रदेशसभामा प्रस्तुत गरेको सो विधेयकलाई प्रदेशसभाले सर्वसम्मत रुपमा पारित गरेको थियो। यसले बागमती प्रदेशमा प्रमुख भाषाको रुपमा बोलिने नेपाल भाषा र तामाङ्ग भाषा संरक्षणका लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने भाषिक अधिकारकर्मीहरुको विश्वास रहेको छ।

यसअघि नेपालमा एकभाषा नीतिका कारण विभिन्न मातृभाषाहरु ओझेलमा पर्ने खतरा उत्पन्न भएको थियो। सरकारी कामकाजमा प्रयोग गर्न नपाइने र विद्यालय तथा महाविद्यालयहरुमा समेत पठन पाठन नहुने कारणले मातृभाषाको प्रयोगमा नै ऱ्हास आएको समयमा काठमाडौं महानगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रम स्थानीय भाषामा तयार पारेर मातृभाषा संरक्षणका लागि पहल थालेको थियो। जसलाई अन्य नगरपालिकाहरुले समेत अनुसरण गर्दै आएको छ। अहिले प्रदेशस्तरमा समेत नेपालभाषा र तामाङ्ग भाषालाई सरकारी कामकाजी भाषाको रुपमा मान्यता प्राप्त गरेपछि भाषिक संरक्षणका महत्वपूर्ण उपलब्धी हुने विश्वास छ।

हुनत मातृभाषाको संरक्षण संसारभर नै जनस्तरबाट नै हुँदै आएको छ तर यसमा सरकारी नीतिले पनि ठूलो प्रभाव पार्दछ भन्ने बलियो उदाहरण नेपाल नै बनेको छ। नेपालमा बोलिने विभिन्न मातृभाषाहरु पछिल्लो समय लोपोन्मुख देखिएको छ। पछिल्लो समय संविधानले नै मातृभाषा संरक्षणको नीति लिएको र तीनै तहको सरकारले आफ्नो आवश्यकता अनुरुप कानून निर्माण गरी मातृभाषालाई कामकाजमा प्रयोग गर्न सक्ने अधिकार प्रदान गरेपछि बागमती प्रदेश नै मातृभाषालाई सरकारी कामकाजी भाषाको रुपमा मान्यता दिने पहिलो प्रदेश बनेको छ। यसले मातृभाषाको संरक्षणको लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेमा दुईमत नहोला।

जीवन उपयोगी शिक्षा

✍ कृष्णहरि देवकोटा

समाजलाई अग्रगमन तर्फ डोऱ्याउनको लागि शिक्षाको ठूलो महत्व रहन्छ। समाज कता जाँदैछ भन्ने कुरा बालबालिकालाई दिइने शिक्षालेे नै निर्धारण गरेको हुन्छ। तर शिक्षा कस्तो दिने र कुन स्तरको दिने भन्ने कुरामा आज विश्व समुदाय नै अन्यौलमा छ। विज्ञान र प्रविधिको विकास भएको अवस्थामा शिक्षा यसैलाई केन्द्रमा राखेर दिने कि या पुरानो परम्परा, मूल्य, मान्यता, संस्कृति र आध्यात्मिक ज्ञानलाई समेत समावेस गर्ने भन्ने कुरामा स्पष्ट बन्न सकिएको छैन। विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा त धेरै कामहरु भएका छन्। जसको सहयोगले उपभोग्य वस्तु उत्पादनको क्षेत्रमा पनि कामहरु तीव्र गतिमा अगाडि बढेका छन्। बस्तु उत्पादन गर, उपभोग गर, आनन्दित बन यो नै जीवन हो भन्ने मान्यतामा समाज अगाडि बढेको छ। उपभोक्तावादी चिन्तन बढिरहेकाले त्यसको लागि जसरी पनि धन आर्जन गर, धन भएपछि बजारका हरेक बस्तुहरु प्राप्त गर्न सकिन्छ र ती बस्तुहरुको उपभोगले हामी सुखी र आनन्दित बन्न सक्दछौं भन्ने मान्यताले प्राथमिकता पाएको छ।

यो समयमा बस्तुहरु जे पनि उत्पादन भैरहेका छन्। फाइदाजनक हुन् वा हानिकारण जस्ता पनि उत्पादन भैरहेका छन्। यिनीहरुलाई बजारमा विकाउन अनेक खालका विज्ञापन गरिन्छन्। चाहे राम्रा चाहे नराम्रा सबै बस्तुहरुको उपभोग गर्ने होडवाजी पनि चलिरहेछ। उपभोक्तावादी चिन्तनले नै मानिसहरुलाई दुःखी, अशान्त बनाउँदै लगेको छ। जसरी पनि धन कमाऊ मोजमस्ति गर भन्ने मान्यताले समाज आक्रान्त बनेको छ। मानिसहरु परिवार, समाज, देश, दुनिया, र प्रकृति प्रति गैरजिम्मेवार बनेर नितान्त व्यक्तिवादी बनिरहेको छ।

भविष्यमा यो समस्या बढेर नजाओस् भन्नका लागि यतिखेर हाम्रा बालबालिकालाई हामीले असल शिक्षा दिनु अति आवश्यक रहेको छ। सबै भन्दा पहिले अविभावहरुले बच्चाहरुलाई घरमै असल शिक्षा दिनु पर्ने हुन्छ। कसरी आफूभन्दा ठूलाहरुको, अग्रजहरुको सम्मान सत्कार गर्ने, कसरी अनुशासित हुने, कसरी संस्कारी बन्ने, के राम्रो हो, के नराम्रो हो, कस्ताको संगत गर्ने, कसरी बोल्ने, के खाने के नखाने, कसरी बोल्ने, कस्ता शब्दहरुको प्रयोग गर्ने, के प्रयोग नगर्ने, के पढ्ने के नपढ्ने, कस्तो व्यवहार गर्ने आदि सिकाउनु पर्दछ। घरमा दिइने शिक्षा हुनत अनौपचारिक हो तर अत्यन्तै महत्वपूर्ण शिक्षा हो। यो नै आधारभुत शिक्षा हो। यसैले बच्चा भविष्यमा के बन्दछ र कस्तो बन्दछ भन्ने कुरा निर्धारण गर्दछ। अर्को शिक्षा हो साथीहरुको संगतबाट सिक्ने शिक्षा, खेल्दै, घुम्दै, हेर्दै अनुभव गर्दै, अनुभव साटासाट गर्दै सिक्ने शिक्षा। यो पनि त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ। अर्को शिक्षा हो विद्यालयमा दिइने शिक्षा। यो शिक्षक र शिक्षिकाहरुले दिने औपचारिक शिक्षा। यो उनीहरुले सिकाउने संस्कार हो, उनीहरुले बताउने अनुभव हो। असल, संस्कारी, प्रभावशाली व्यक्तित्व भएका, अनुभवले खारिएका शिक्षकहरुले दिने शिक्षा तथा ज्ञानले बच्चाहरुको जीवननै बदलिन सक्छ।

समाज पनि बालबच्चाको लागि जिम्मेवार रहनु पर्दछ। ठूला मानिसहरु जसरी प्रस्तुत हुन्छन् त्यही कुराले बालबच्चाको मानसिकतामा प्रभाव पार्दछ। समाजका अग्रज व्यक्तिहरुको व्यवहारबाटै बालबच्चाहरुको मनमा प्रभाव परिरहन्छ।

केही ठूलो भएपछि बालबालिकाहरुले समाजका विभिन्न वर्गका मानिसहरुको व्यवहार, उनीहरुले देखाउने आचरण, उनीहरुले सञ्चालन गर्ने क्रियाकलाप र वानी व्यवहारबाट पनि धेरै कुराहरु सिक्ने गर्दछन्। समाज पनि छानो र भित्ता विनाको पाठशाला हो। अर्को वरपरको खुल्ला वातावरण, वनजंगल, त्यहाँ पाइने जीवजन्तु, उनीहरुको क्रियाकलाप, वरपरको खेतवारी, त्यहाँ लगाइएका बालीनाली, कृषकहरुले त्यहाँ गर्ने कामहरु, वरपरको नदीनाला, तालतलैया, पहाड, हिमाल आदिमा भएको पर्यावरण पनि खुल्ला पाठशाला हुन्। ती स्थानहरु घुम्दा, अवलोकन गर्दा पनि धेरै शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर मिल्दछ। साथै वरपरको वजार, औद्योगिक क्षेत्र, हाटवजार, तीर्थस्थल, सांस्कृतिक केन्द्रहरु को अवलोकन गर्दा पनि केठाकेटीहरुलाई सिक्ने र अनुभव गर्ने अवसर मिल्दछ। यी सबै स्थानहरुबाट पनि शिक्षा लिन सकिन्छ। घुम्ने र अनुभव गर्ने अवसर सबै बालबच्चा र युवाहरुले पाउनु राम्रो हो।

शिक्षा दिने जिम्मेवारी अविभावकको हो। उनीहरुले घरमै धेरै कुराहरु सिकाउन सक्दछन्। पहिलो हो बोल्ने, खाने, लगाउने, आदरसम्मान गर्ने, घर र भान्सा, करेशाबारीमा काम गर्ने, सरसफाई गर्ने संस्कारको विकास गर्न सिकाउने। कम्तिमा पनि केही समय मिलाएर बालबालिकाहरुलाई अति आवश्यक कामहरु गर्न सिकाउनु राम्रो हुन्छ। यसले उनीहरुलाई परिआउँदा जस्तो पनि काम गर्ने बानी बसाल्छ। आफ्नो खुट्टामा उभिन सिकाउँछ। सानै देखि कामको सम्मान गर्ने बानी बसाल्छ। असहज र प्रतिकुल अवस्थामा पनि विचलित नभै अगाडि बढ्न सिकाउछ। अरुको सहयोग विना पनि जीवन जिउन सिकाउँछ। बा आमा, दाजुभाइ, रहेनन् भने पनि निरास हुने, चिन्तामा रहने परिस्थिति आउँदैन। पहाड, गाउँबेसी तथा ग्रामिण क्षेत्रमा हुर्केका बालबालिकामा श्रम र संघर्ष गर्ने बानी बसेको हुन्छ। उनीहरु जस्तो परिस्थितिमा पनि आफूलाई ढाल्न सक्दछन्। सरहका बच्चाहरुमा पनि त्यो खालको मेहनत र संघर्ष गर्न सक्ने बानी बसाल्ने वातावरण तय गर्नु पर्दछ। हरेक कुरामा परनिर्भर हुने स्थिति नआओस् भनेर काम गर्न सिकाउनु पर्दछ।

समाज पनि बालबच्चाको लागि जिम्मेवार रहनु पर्दछ। ठूला मानिसहरु जसरी प्रस्तुत हुन्छन् त्यही कुराले बालबच्चाको मानसिकतामा प्रभाव पार्दछ। समाजका अग्रज व्यक्तिहरुको व्यवहारबाटै बच्चाहरुको मनमा प्रभाव परिरहन्छ। उनीहरुलाई सत्मार्गमा चल्न सिकाउने, असल संस्कार सिकाउने, राम्रो व्यवहार गर्ने, प्यार र स्नेहकासाथ बोल्ने, वालबालिकाको भावनाको कदर गर्ने गर्नु पर्दछ।

समग्रमा बालबालिकालाई दिइने शिक्षा शिक्षा दुई प्रकारका हुन्छन्। एउटा जीवन निर्वाहको लागि दिइने शिक्षा र अर्को जीवन जिउन सिकाउने शिक्षा। यी सबै खालका अवसर सबै बालबालिकाहरुलाई उपलब्ध गरिनु पर्दछ। जीवन निर्वाहको शिक्षामा त सबैले महत्व दिएका छन्। तर जीवन जिउने शिक्षा सबैले दिने गर्दैन्। जीवन निर्वाहको लागि त सीपमूलक तालिम, व्यवसायिक तालिम दिइन्छ। व्यपारी बन्न, उद्यमी बन्न, विजिनेस गर्न र

बाँकि ६ पेजमा

'गीतकार गीता खत्री सांगीतिक साँझ' सम्पन्न

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/एक विशेष समारोहबीच 'गीतकार गीता खत्री सांगीतिक साँझ' राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न भएको छ। गीतकार संघ नेपालको आयोजनामा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा खत्रीका १६ वटा गीति सिर्जनाहरू गुञ्जिएका थिए। खत्रीका बुवाआमा कमलबहादुर खड्का र आमा मखमली खड्काको शुभाशिष र गणेश स्तुति भजनबाट शुरु भएको कार्यक्रममा उहाँका चर्चित गीत 'पिरतीको फूल', 'किन आज उदास', 'भरोसा छैन जीवनको', जस्ता सिर्जनाहरू प्रस्तुत भएका थिए।

सांगीतिक साँझमा प्रस्तुत भएका गीतहरू स्वरुपराज आचार्य, नरेन्द्र प्यासी, पविता परियार, हरि लम्साल, सिर्जना लामा, सपनाश्री, दीपक लिम्बू जस्ता स्थापित गायकहरूको स्वरमा रेकर्ड भइसकेका छन्। सोहि अवसरमा 'गीतकार संघ नेपाल'का अध्यक्ष वसन्त वित्यासी थापाले गीता खत्रीलाई 'डायस्पोरा गीतकार सम्मान-२०७८' बाट १५ हजार रुपैयाँ नगदसहित सम्मान गर्नुभएको थियो।

'माइतीघर'का नायक सिपी लोहनीको निधन

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/वि.सं. २०२३ सालमा सार्वजनिक भएको नेपालको पहिलो व्यवसायिक चलचित्र 'माईतिघर'का अभिनेता सिपी (चिदाम्बरम प्रसाद) लोहनीको निधन भएको छ। कलाकार संघका अध्यक्ष मोहन निरौलाका अनुसार काठमाडौंको माइतीघरस्थित् अन्नपूर्ण न्यूरो अस्पतालमा उपचाररत लोहनीको सोमबार निधन भएको हो। श्वास-प्रश्वासमा समस्या देखिएपछि उहाँको केही दिनदेखि अन्नपूर्ण अस्पतालमा आइसियुमा उपचार भइरहेको थियो। उहाँको अन्त्येष्टी आज (मंगलवार) गरिने भएको छ।

हार्मोनियम भजन सिकौं १

✍ **आशाकाजी महर्जन**

जीवन र संगीतबीच नङ्ग र मासुको जस्तै सम्बन्ध छ। हामी जन्मनासाथै संगीत बोकेर आएका हुन्छौं। खाली हामीले चाल पाएर वा नपाएर जीवन बिताई रहेका हुन्छौं। जब हामी चाल पाउँछौं तब जीवन रमणीय अनुभव गर्छौं। जब हामी चाल पाउँदैन तब जीवन सामान्य वा विरक्त लाग्न सक्छ। हामी जन्मदा प्राकृतिक स्वर चिच्याएर जन्मन्छौं। त्यो पनि एक किसिमको संगीत नै हो। बोल्दा हिँड्दा सुर तालमा बोल्छौं, हिँड्छौं। त्यो विलम्बित, मध्य वा द्रूतगतिमा हुन सक्छ। जे होस् जीवन संगीतमय बनाउने हो भने सम्पर्क गर्नुहोस् ९८०३०३१५४३ प्रारम्भमा सरल भजन स्वरलिपि प्रस्तुत गरेको छु। चिन्तन मनन गर्नुहुनेछ भन्ने मैले आशा/भरोसा लिएको छु।

भजन : हरे राम हरे कृष्ण **ताल : कहरवा**

१	२	३	४	।	५	६	७	८
सा	ग	रे	-	।	सा	ग	रे	-
ह	रे	रा	म	।	ह	रे	रा	म
X				।	०			
ग	रे	ग	रे	।	नि़	सा	नि़	सा
रा	म	रा	म	।	ह	रे	ह	रे
ह				।	०			
सा	ग	रे	-	।	सा	ग	रे	-
हरे	कृ॒ष्ण		ऽ	।	हरे	कृ॒ष्ण		ऽ
ह				।	०			
ग	रे	ग	रे	।	नि़	सा	नि़	सा
कृ	ष्ण॒	कृ	ष्ण॒	।	ह	रे	ह	रे
ह				।	०			

राम प्रजापति
प्रोप्राइटर
हारती मिठाई भण्डार
(शुद्ध शाकाहारी)
कालिमाटी चोक, टंकेश्वर मार्ग, काठमाडौं।
फोन नं. : ५३७२१९९, मो. ९८०३९८०६९९
यहाँ :- विवाह, व्रतबन्ध, पार्टी, पिकनिक तथा अन्य शुभकार्यको लागि अर्डर अनुसार मिठाईको व्यवस्था गरिन्छ।

संगीत चर्चा

लय/ताल - ३

✍ **गंगादेवी महर्जन**

तालको चर्चा गर्दा हामीले कुनै पनि गीत वा बाद्यमा समका साथै ताली, खाली र विभागलाई पनि बुझ्नुपर्ने हुन्छ। एउटा ताल बन्नको लागि त्यसमा ताली, खालि, विभाग र मात्राले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।

सम भन्नाले जुन स्थानबाट तालको बोल सुरु हुन्छ वा जहाँ पहिलो ताली बज्दछ त्यो ठाउँलाई भनिन्छ। यसलाई लेख्य संकेतमा 'X' ले जनाउने गरिन्छ। यसपछि तालमा जहाँ जहाँ ताली बज्दछ त्यहाँ त्यहाँ २, ३, ४ जस्ता अंकले संकेत गर्ने गरिन्छ। पहिलो तालिलाई सम भने जस्तै अन्य तालिहरुलाई भरी पनि भन्ने गरिन्छ।

यसै गरी तालमा जहाँ ताली बजाइँदैन त्यसलाई खालि भनिन्छ। यसलाई लेख्य संकेतमा '०' ले जनाउने गरिन्छ।

कुनै पनि ताल निश्चित मात्राको हुने गर्दछ। यो सामन्यतः १ देखि सुरु हुने गर्दछ। तर प्रचलित तालहरु हेर्ने हो भने चार मात्रादेखि लिएर ६४ मात्रासम्मका तालहरु प्रचलनमा देख्न सकिन्छ। तालको एक आवृत्तिमा कति मात्रा गाइन्छ वा बजाइन्छ भन्ने नै तालको मात्रा हो। एक मात्रा भनेको लयलाई मापन गर्ने एकाई हो। सामान्यतः एक मात्रा एक सेकेण्डको हुन्छ भन्ने चर्चा गत अंकमा गरिसकिएको छ।

तालमा ताली र खालि छुट्याउनका लागि विभिन्न मात्रा पछि '।' चिन्ह दिने गरिन्छ। यसलाई विभाग भन्ने गरिन्छ। ताल अनुसारले विभागको संख्या निर्धारण गरिएको हुन्छ। एक विभागमा कति मात्रा पर्दछ भन्ने आधारमा तालको छन्द निर्धारण गरिएको हुन्छ। यहाँ केही प्रचलित तालहरु र त्यसको स्वरुप प्रस्तुत गर्दछु।

ताल : दादरा, मात्रा : ६, विभाग : २, छन्द : ३-३, ताली : १, खालि : १

मात्रा	१	२	३	।	४	५	६	।	१	
बोल	धा	धि	ना	।	धा	तु	ना	।	धा	
	X			।	०			।	X	

रुपक ताल, मात्रा : ७, विभाग : ३, छन्द : ३-२-२, ताली : २, खालि : १

मात्रा	१	२	३	।	४	५	।	६	७	।		
बोल	ति	ति	ना	।	धि	ना	।	धि	ना	।	ति	
	०			।	X		।	२		।	०	

झप ताल, मात्रा : १०, विभाग : ४, छन्द : २-३-२-३, ताली : ३, खालि : १

मात्रा	१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०	१
बोल	धि	ना	धि	धि	ना	ति	ना	धि	धि	ना	धि
	X		२			०		३			X

त्रिताल मात्रा : १६, विभाग : ४, छन्द : ४-४-४-४, ताली : ३, खालि : १

बोल	धा	धिं	धिं	धा	धा	धिं	धिं	धा	धा	तिं	तिं	ता	ता	धिं	धिं	धा	धा
	X				२				०				३				X

नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्जय्
हरेक बिहिवार
न्यनादिसँ, न्यंकादिसँ, ब्वति कयादिसँ
जि नं म्ये हालेसः
थीथी सिरपाः त्याका दिसँ।
ब्वतिया निति फोन ल्याः
०१४३३४२२२

Newa FM 106.6 MHz
नेवाः सः
नेवाः एफएम १०६.६ मेगाहर्ज
न्हिच्छि-चच्छि
२४ घन्टा प्रसारण
विश्व न्यंकं प्रत्यक्ष : newafm.com.np
नेपालभाषा एकेडेमिया निति
अनक मिडिया प्रा. लि.
न्यामासिमा, किप-२, ललितपुर।
फोन ल्याः ४३३७२२१, ४३३४२२२
इ-मेल : ankmedia.newafm@gmail.com
ग्रामो पात्रो

साँखु बज्रयोगिनीको मूल जात्रा

- **किचः सिंह**

शंखरापुर नगर साँखुमा श्रीश्रीश्री उग्रतारा बज्रयोगिनी ८ दिन जात्राको क्रममा चौठो दिनमा मू (मुख्य) जात्रा साँखु नगर परिक्रमा गरिने चलन रहि आएको छ। यस मू जात्राको बिहान सबेरै गुर्जुहरुले शालिनदी भन्दा लगभग १०० मितर माथिको तक्कि नदिमा पञ्चस्नान गरि जल ल्याइ। सरकारि पुजा बज्रयोगिनीमा लगी बज्रयोगिनीको महांकाल भैरबलाई मू पुजा गरी बज्रयोगिनीको ह्याउँखाः माजु (बज्रयोगिनि माई), सिंहिनी र ब्याघ्रिनी माईलाइ नयाँ वस्त्र लगाई सिंहिनी र ब्याघ्रिनीलाई सुनको सिरि लगाइ पुजा गरिन्छ।

पुजा सकाएर साँखु पुगि ८ दिन जात्रा गर्न ल्याएका माई, भगवान (चैत्य) सिंहिनी र ब्याघ्रिनीलाइ नयाँ वस्त्र लगाइ पुजा गर्ने चलन छ। मू जात्राको दिनमा साँखुको साल्खा टोलमा पञ्चबलि पुजा भनी जोगिचक्कर पुजा गर्ने चलन छ।

पहिला पहिला साल्खा टोल र चकुं केबायू २ ठाँउमा पञ्चबलि पुजा गर्ने चलन थियो। आज भोलि साल्खा टोलमा मात्र पञ्चबलि पुजा गर्ने गरिन्छ। जोगिचक्कर पुजा गर्न पशुपति मृगस्थलिका कानफत्ताहरु आएर पुजा गरिन्छ। यस जोगिचक्कर पुजा गर्दा रागो, बोका र हाँस बलि दिने गरिन्छ भने १० थरि बौ छर्ने चलन छ। कः बौ, (जाँड) जाः बौ (भात) हि बौ (रगत) च्वका बजि (टुक्रा चिउरा) आदि दिने गरिन्छ। यो बौ शंखरापुर नगरका नागरिकहरु बेपत्ता भएर मरेकालाई ख्वाउने भनी पुजा गरिएको भनिन्छ।

जोगिचक्कर पुजा नगरेसम्म देबताहरुलाइ खतमा राख्न नमिल्ने चलन छ। मू जात्राको दिन गुर्जुहरुको आगं द्यः बुन्धरा माजु पनि जात्रा गरिन्छ। तर बशुन्धरा माईको खत भुइमा बिसाउनु हुदैन। किनकि बसुन्धरा माई बिमानमा बसेर जात्रा हेर्न आएको भनिन्छ। मू जात्राको दिनमा ईल्ला टोल र पुखुलाछि टोलको बिचमा पुगेपछि मरि कसि चढाउने चलन छ।

मू जात्रा सकेपछि देवटाहरुलाइ देवटाको घरको बाहिर सबैले देख्ने गरि पालिमा राखिन्छ। यसदिनदेखि शंखरापुर नगरबासिहरुले देवा बत्ति बाल्ने गर्दछ। सक्नेहरुले म्हयू तमः भनेर जिउ भरि पालामा बत्ति बालि बस्ने पनि गरिन्छ।

चिबाखं

धुकूपिकू

✍ **मथुरा साय्मि**

देनाच्वंम्ह हंसराजया मिं पूम्ह थें मिखा निगलं चालावन। लासाय् फ्यतुनाः छकः कू नल। याकःचा अले पुतुपुतुं हालाहल, "गपाय्चो ग्यानापुसे म्हनाच्वंगु जुइ थ्व म्हगस नं ....।

मि ह्वाराह्वारां च्यानाच्वंगु। छैं-बुँ हे च्यानाच्वंगु ला। सीपिं जकं छथाय् मुनाः उनाच्वंगु ला। छाय् म्हनाच्वंगु जुइ म्हगस नं थुभनं। धेट्, थथे नं म्हने धयागु दैला।

वया छकलं पिसाब याःवने हथाय् जुल। बाथरूम वन। म्ह भचा सिचु थे जुल। बोटलं लः भचा नं हायाः त्वन। बि, देना हे छ्वये। न्त्यः मगात कि भन मज्यू। छ्यों फुंगय् दिकः वन। न्त्यः ला गन वं, गन वं जुयाबिल मिखा ध्वाखा हे।

हंसराजया हानं छ्यों फुंगय् स्वचाके यन। सालूगु फांगाचा छगुलिं फायाकाल। पाचुकावंम्ह मिसाचा लिहाँ मवःथे न्त्यलं वयात तेज्जु याः मवल। व जुरूमुरूं हे दने थें लासाय् फ्यतुत। अतीत व वर्तमानं वयात क्वातुक्वाः वल। व ख्वख्वमख्व धाल। भबिश्य नं इवात्याहाँ दं वल। छ्यायाहाँ। छकः मूहाल।

व लासां वाथाइथिं हे दनाछ्वत। स्वाराक्क अले ध्याकुनेच्वंगु सेफ-दराजपाखे न्त्याः वन। ताःचा कयाकथं घाराक्कमिंक चायेकाछ्वत। अले लक्ष्मी द्यःया धुकू क्वथा चायेकल।

नोठ प्वाँय् प्वाँय् पँचिनाच्वंगु स्वस्वं वया मन भचा सिचुल। ..... थुलि दांला फुक्क थन हे स्वथना तयेमाः आः। गनं पिछ्वयेगु मखुत आः। थुलि ला लक्ष्मी द्यःया परसात हे जुल। लक्ष्मी हे मदयक छैं गथे चले जुइ। संसार गथे चले जुइ। वंगु वन। तंगु तन। मयल। ब्याज न्त्याक्व बी धाःसां मयल। लुँया सिक्का हे उपहार बी धाःसां मयल। साँवा हे उखेलाः थुखेलाः मदयेकाब्यूपिं बैंकरत नं मनूत ला। म्ह छम्हं वायांवायां तुँचात दायाः गनावनेमाःपिं ला-ग्वारात का उपिं ला। जनतामारा संचालकत।

सरकार स्व, सरकार। गन दु थन ? देश गन, सरकार गन। म्हुतु छप्वाः उला हल बल्ल। ल्हाः सनीगु गबले। तुति सनीगु गबले। झतिंगर ख्वाः।

नोठ फुक्क प्वाँय् प्वाँय् हे चिनाः वं थःगु लासाय् इवःलिं ब्वयेहल। म्हूम्हू नोठ फुक्क छकः ल्याः ख्यानाः स्वत। याकःचा पुतुपुतु हालाहल, "थुलि ला आः छैंय् हे स्वथना तयेमाः। सुचुका तयेमाः। बैंकया छु भाः। सरकारया छु भाः। छुं परय् जूसा अस्पताल ब्वाँय् वनेमाः। दिपोजित मतयेक बिरामी भर्ना काइ मखु। अले म्वायेगु गुकथं ? .... हाहां हंसराजं नोठ फुक्क पँपँचिनाः लासाय् मिलय् यानाछ्वत। फुङ्गं ल्हाकाछ्वत। धिबा खनेमन्त। वयात घालय् छबः मलम पाना थें जुल।

मतमित स्यानाः हंसराज अले लासाय् हे च्वंवन। फुँगय् छ्यों दिकल।

भचा हे मजावं क्वथा वया न्त्यःसलं घुरर घुरर थ्वल !!!

नेपालभाषा सिकौं/नेपालभाषा सयेके - १२६

खँग्वः	नेपालभाषा अर्थ	नेपाली अर्थ
गुलु, अ.	१. न्हापांया वा न्हापया अर्थय् जेला वःगु खंग्वः।	पहिलो वा प्रारम्भिक अर्थमा प्रयुक्त शब्द।
	२. च्वय् लाःगु, च्वय्यागु।	माथितिरको।
गुलु पने, क्रि.	१. गुलुपं बिये।	नमूनाको लागि धर्सो कोर्नु।
	२. छ्यं तये।	शीर्षक राख्नु।
गुलुपं, सं. (पन, गू)	१. ग्वरलय् आखः च्वेत छिंक कथिपुचां गिये।	अक्षर लेख्न सजिलो हुने गरी गुरुले पाटीमा छेस्काले कोरेको मसिनो धर्सो।
२. च्वसुया छ्यं।	शीर्षक।	
गुलुपाः, सं. (पात, पाः)	भिक्षुपिसं ज्वना जुइगु ग्वलाःगु पाःचा।	भिक्षापात्र।
गुलुपाः थने, क्रि.	गुलुपातय् जाकिजिकि, धेवाधिवा तया बिये।	दान दिनु, पात्र भर्नु।
गुलु भउ, सं. (भति)	जंगलि भउ।	ढाडे बिरालो।
गुलु भाः सं. (भाल, गू)	लुनिभाः दकलय् न्हापां खइगु च्वका।	सगरमाथा, चोमोलुङमा।

हलिं नेवाः गुथि गतिविधि

बैशाख २४ गते दीपावली याइगु

• **मेरो संवाददाता**

यैं/हलिं नेवाः गुथिपाखें बागमती प्रदेशय् नेपालभाषा व तामाङ भाषा सरकारी कामकाजी भाषाया रुपय् लागु जुइगु न्हि चौलागाः त्रयोदशी (बैशाख २४) गते सोमवाः देय्न्यंकंया थःपिनि कचा दुगु थासय् दीपावली याइगु जूगु दु।

तामाङ समुदायलिसे जानाः यायेत्यंगु थुगु ज्याइवः ताःलाकेगु निंतिं हलिं नेवाः गुथिया मूनायः विनोद महर्जनं तामाङ घेदुङया प्रतिनिधिपिनिलिसे सहलह ब्याकाः थुगु ज्याइवः न्त्याके त्यनागु जानकारी बियादीगु दु। गुथिं थःपिनि फुक्क कचायात दीपावली यायेगु निंतिं पत्राचार यायेगु ज्या न्त्याके धुनागु नं नायः महर्जनं कनादीगु दु।

झिंन्याक्वःगु दँमुँज्याया समिक्षा

• **मेरो संवाददाता**

पणु/हलिं नेवाः गुथिया नकतिनि हे क्वचाःगु झिंन्याक्वःगु दँमुँज्याया समिक्षा यायेगु ज्या वंगु शनिवाः जूगु दु।

हलिं नेवाः गुथि पणु कचाया व्यवस्थापनय् जूगु दँमुँज्या ताःलाकेत थीथीकथं ग्वाहालि यानादीपिन्त समिक्षा मुँज्याय् सुभाय् देछायेगु ज्या जूगु खः।

समिक्षाय् हलिं नेवाः गुथिया संरक्षक शान्तप्रकाश श्रेष्ठ, मूनायः विनोद महर्जन, गुथिया मकवानपुर जिल्ला कचाया पदाधिकारीपिनिलिसें पणु कचाया पदाधिकारीपिनि ब्वति दुगु खः।

सक्व देश (साँखु)य् बज्रयोगिनी माई जात्रा !

✍ **बालकृष्ण श्रेष्ठ 'पासा'**

नेपाल देशकु दोखुबलेङ् डुलेङन् स्वर्नसिन् गुलिं भातिचा ड्वाकु शहरपेन् दमु आमठाइँकु नेवारपेन् मदइरि खँ तु पित माया, नेपाल देशकु जुकुन् मखे उ देशलान् पिपानय् येउ देशकुं नेवार पिसिन् खोइँ दके खोइँ मदके थउतु ल्याखान् घत्कें ज्येखँ सोडन् च्वंगु दमु। आले गिबि गिबि नेवारपे बगाल दमु आमु ठाइँकु थउ देशय् नेवार परम्परा व नखत चखत मानेडन् च्वँगु दमु। आउ उकु हरिटेँग खँरि हाति हर्स छिजि नेपाल देशकु दउ ड्वाक्ड्वाकु नेवारपे शहरय् ल्याखान् स्वर्न सक्व (साँखु) देशउङ् थिगुर घत्कें द हाखेनय् ऐतिहासिक व द्यउ देगल आले मेबु संस्कृति व सम्पदान् थिखायेन् च्वंगु देशय् ल्याखान् औंसिय् दमु। उ सक्व देश त लावण्यदेशउं हतहिन् हर्स मूल नामरि शंखरापुर हतहिन्।

उ शंखरापुर सक्व देशकु मेले मेलेथें तु चौंलागा (बैशाख) पुन्हिसखुन्हुन्नसि नवमीटुल्के बज्रयोगिनी माँ त खट (रथ)कु तयेन् देश हिल्केइरि चलन दमु। उ स्वयेन् च्यान्हु हाखेन चौंलाथ्व रामनवमीखुन्हु (चैत दशैं) डाम्हा थाकती गुरुजु व सक्व देशखेन्नलान् ढ्याबा व गोइ तयेन् बज्रयोगिनी देवी माँ त निम्तो बियेन् येइरि चलन दमु। आमु नवमीखुन्हुन्नसि तु चौंलाय् जात्रा चल हँगन् नाइ खलकन ढोलक व छुस्याल ठ्याङन् चोकेय् (झ्याली पिट्याङ) चलन दमु।

आमखुन्हुन्नसि सक्व देश दुपानय् मिपिसिन् छेउरिय् लाक्मान् चुइमज्यू, छातान् कुइमज्यू, पुरान्छेंपेन् ठुरी मज्यू, न्हुलु छैं दकेइ मज्यू, साहुपिसिन् ऋण बियेन्तये लितकाइ मज्यू, सरकिसी गयेन् येइमज्यू नियम दकेय् दमु। हाबि हाबि हातिं जुयेन् जूजुरानीपे सवारी तु जुरहर्सं सक्वदेशय् पिपान दउ मूल लुखापिपान लाक्मा टोयेन् सर या किसी गयेन् येउ जुर्सं कोत ययेन् लिडायेन् दुत उइँ मल्गु चलन दउजु।

उ जात्राय् लागिन् चौंलाथ्व पुन्हिस शनिबार (बैशाख ३ गते)खुन्हु सक्व देशलान् थात उत्तरखेन्न, मणिचूड पर्वतलान् कोत दात्तिकु दउ बज्रयोगिनी मन्दिरलान् सेइचा देगल (चिभाःद्यः), सिंगय् ख्वाल, धुँय् ख्वालदउ द्यउ त खटकु तयेन् बाजा ठ्याङन् सक्व देशकु हाइरि चलन दमु। सक्वमिपिसिन् ड्वाक्कु माँय् मूर्ति दउ द्यउत 'म्हासुख्वा माजु' आले चिचाउरि त 'ह्याउँख्वा माजु' हतहिन्। उ बज्रयोगिनी माँय् जात्राकु उ माँय् मूर्ति कोत हार्नसिन् बालाजु बाइस धाराकु जात्रा डाकेइरि चलन दमु।

बज्रयोगिनी माँय् म्वग्रकु स्वर्न गल व निस्पा ल्हाहाकु नागमाला, खउपा ल्हाहाकु कमल स्वन, आले हिरामोतीन् छाइयेङ मुकुट खोइँ दमु। आले मेबु औंचौ व हाकौ खोइँदउ अमोघसिद्धि आदिबुद्धत खटकु तयेन् पौंट व सिँय् मूढो तयेन् बाहाकु बुयेन् देश हिल्केइरि चलन दमु। इथि आमु खट बुर्न खटय् ल्याखा स्वयेन् १४-१६म्हा मिपे बगाल मल। जात्राजु न्हिय् पेन्हुखुन्हु मूल जात्रा यैंगन् दोखुनुं खटकु द्यउपेन् तयेन् सक्व देशय् ट्वालकु हिल्केइरि चलन दमु।

उ जात्राताक्कु सक्व देशय् मिपिसिन् थउ थउ म्यास्मुचा खलकय् जाहान त व थउ नापय् नातागोतापिस्त सत्त भोस नकेइरि चलन दमु। सक्व देशकु दउ साल्खा ट्वाल, सुन ट्वाल, पुखुलाछी ट्वाल, चलाखु ट्वाल, इनला ट्वाल थैंतु मेमेबुङ नाम दउ ट्वालपेन् दमु। दाँच्छिन् थिपुल दोखुनु ट्वालय् मिपिसिन् पालन्पालो उ जात्रा डाकेइरि सक्व देशय् चलन दमु। सक्व देश दुपान पिपान यले च्वंगु नेवार दाजुकिँज, तातकैंहे आले साङतपासा दोखुसेतं माँ बज्रयोगिनीन् रक्षा थयेत् हँग नाप नापं नेपाल देशय् न्हुलु द २०७९ दोखुसे लागिन् बाँलकु व रसताइदउ थ्वजु हँगन् भिंगु टोनगु।

दोलखा नेवार भाषा

केन्द्रीय मानन्धर संघको नयाँ नेतृत्वमा सुवर्णमान

• **केके मानन्धर**

काठमाडौं/केन्द्रीय मानन्धर संघको ३३ र ३४ औं संयुक्त साधारणसभाले सुवर्ण मान मानन्धरलाई सभापति छनोट गरेको छ। काठमाडौंको थँहिटी मानन्धर गुठीका अध्यक्ष ८८ वर्षिया मानन्धरलाई दुई वर्षे कार्यकालको लागि सर्वसम्मत छनोट गरेको हो। संघका सभापति बाहेक कार्यसमितिका अन्य पदाधिकारी र सदस्यहरू ४ वर्षको लागि निर्वाचित हुने वैधानिक व्यवस्था छ।

कार्यक्रममा सभापतिको लागि निर्वाचन भएपनि संघका अन्य पदाधिकारीहरुको लागि आगामि अधिवेशनमा मात्र निर्वाचन हुनेछ। त्यस्तै, विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधिलाई नेतृत्व दिन र नेपाल सरकारको गुठी संस्थान तथा अन्य प्रशासनिक निकायसँग समन्वय गर्न धालासिक्व मानन्धर सनाः खलःबाट न्हयूसः नायः सदाबहार कार्यसमितिको पदाधिकारी रहने व्यवस्था छ। न्हयूसः नायःको अर्थ तत्कालीन काठमाडौंका ७ सय मानन्धरहरूको लागि वंशको आधारले नियुक्ती पाउने सर्वसम्मत अध्यक्ष हुन्।

नेपालभाषा मंकाः खलःको

हलमा सम्पन्न भएको कार्यक्रममा बारा जिल्लाको पर्सौनी मानन्धर गुठीलाई प्रतिनिधित्व गरेर संघमा सभापति भएका मनोज कुमार मानन्धरको कार्यावधि सकिएकोले नयाँ सभापतिको लागि निर्वाचन भएको हो। संघका सभापति कारणवश अमेरिकामा रहनु भएको र उहाँले उपसभापति बद्री नारायण मानन्धरलाई कार्यबाहाक सभापतिको जिम्मेवारी दिनुभएको आधारमा साधारणसभा उपसभापतिकै सभापतित्वमा सम्पन्न भएको छ।

देशभरका विभिन्न ठाउँबाट आ-आफ्ना गुठी, पुचः, खलः, संघ, संस्थालाई प्रतिनिधित्व गरेका प्रतिनिधिसभाका सांसदहरुबीच कार्यक्रम अवधिमा रु. एक करोड ८६ लाख, ८७ हजार ३ सय ५३ रुपियाँ १६ पैसाको वार्षिक आर्थिक प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको थियो। केन्द्रीय मानन्धर संघ २०१० माघ १० गते स्थापना भएको नेपालकै सामुदायिकतर्फ सबैभन्दा अग्रनी संस्था हो। काठमाडौंको दैसाः तःबही टोलका देवीदास मानन्धरले तत्कालीन काठमाडौंका मानन्धरहरुलाई समेटेर गठन गरेको केन्द्रीय मानन्धर संघमा कालान्तरमा देशभरकै मानन्धरहरु जोडिएका हुन्। संघमा पूर्वको धरानदेखि पश्चिमको स्याङ्जासम्म विभिन्न टोलमा सघन बसोबास गर्दै आएका मानन्धरहरुको ५८ वटा समूह आवद्ध रहेको छ।

सभापतिको निर्वाचन सम्पन्न गर्नको लागि पञ्चकुमारी मानन्धरको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय निर्वाचन समिति बनाइएको थियो। जसको सदस्यमा डा. भगवानदास मानन्धर र ई. अम्बर बहादुर मानन्धर हुनुहुन्थ्यो।

काठमाडौं मोडल स्कूलको दिक्षान्तमा शिक्षासेवी सम्मानित

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/काठमाडौं मोडल स्कूलको दिक्षान्त समारोह तथा वार्षिक कार्यक्रमका अवसरमा प्रभात मा.वि. का पूर्व शिक्षक साथै काठमाडौं मोडल स्कूल व्यवस्थापन समितिका पुर्व अध्यक्ष नातिकाजी महर्जनलाई सम्मान गरिएको छ।

काठमाडौंको जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न कार्यक्रममा स्कुलको पूर्व-प्राथमिक तह, आधारभूत तह र माध्यमिक शिक्षा परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरुलाई सम्मान गरिएको थियो।

सम्मानित हुनुभएका महर्जनलाई ज्ञानोदय मा.वि.का पूर्व प्रधानाध्यापक नातिकाजी महर्जनले दोसल्ला ओढाउनु भएको थियो भने काठमाडौं मोडल स्कूलका निर्देशक राजेन्द्र महर्जनले सम्मान पत्र प्रदान गर्नुभएको थियो।

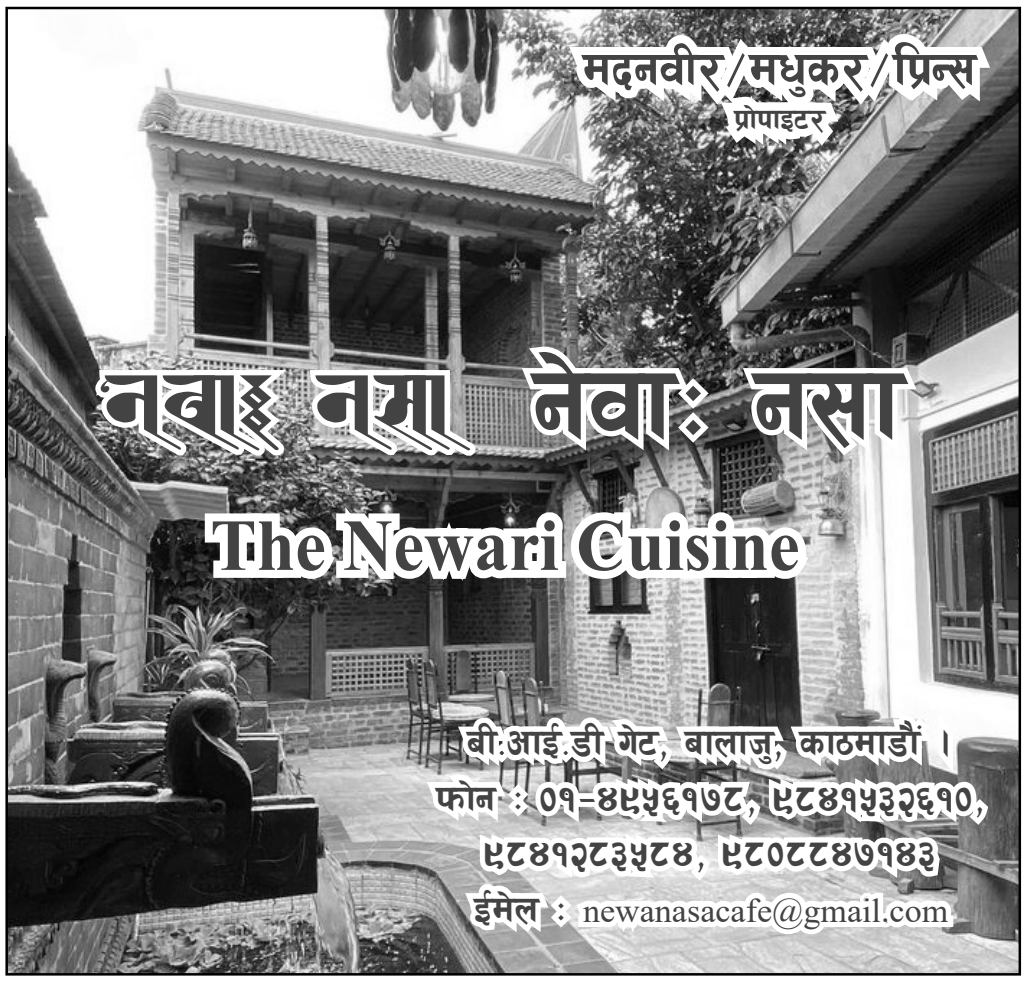
सोही कार्यक्रममा स्कूलका शिक्षकहरुलाई दीर्घ सेवा सम्मान पनि प्रदान गरिएको थियो। कार्यक्रममा बोल्दै स्कूलका शिक्षक साथै अनुवादक ओमप्रकाश खरेलले विद्यार्थीहरुलाई ल्यापटप, मोबाइल लगायतका प्रविधिबाट टाढा बनाउनु भन्दा सदुपयोग गर्न सिकाउन अभिभावकहरुलाई सुझाव दिनुभयो।

स्कूलका निर्देशक राजेन्द्र महर्जनले किताबी अक्षर भन्दा व्यवहारिक ज्ञान, नैतिक शिक्षा बच्चाहरुलाई दिन शिक्षक साथै अभिभावकहरुले प्रयास गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

जीवन उपयोगी...

डाक्टर, इञ्जिनीयर, शिक्षक, वकिल आदि बन्न र पेशा गर्न, पैसा कमाउन विभिन्न खालका शैषिक संस्थाहरुबाट शिक्षा दिने गरिन्छ। यो शिक्षाको लागि व्यक्ति समाज र राज्य सब लगानी गर्न तयार छन्। तर जीवन जिउने शिक्षाको लागि लगानी गर्ने थोरै छन्। तर समाज परिवर्तनको लागि त यो शिक्षा पनि उतिनै महत्वपूर्ण छ। यो शिक्षा भनेको जीवन र जगतलाई चिनाउने शिक्षा हो। आत्म विश्वास र आत्मबल जाग्रित गर्ने शिक्षा हो। मानवियताको शिक्षा हो, समाज प्रति जिम्मेवार बनाउने शिक्षा हो, प्रकृतिप्रति जिम्मेवार बनाउने शिक्षा हो। अन्धविस्वास, विकृति विसंगति, अल्छिपनको अन्त्य गराउने शिक्षा हो। जागरुक बनेर अज्ञानरुपी अन्धकारलाई हटाउने शिक्षा हो। मुक्ति र जीवन मुक्तिको बाटो देखाउने शिक्षा हो। बच्चाहरु सानै देखि मनोवल बढाउन यस खालको जीवन उपयोगी शिक्षा सिकाइनु जरुरी भै सकेको छ।

अहिलेका बच्चाहरु सानै देखि कुसंगमा लागेर, कुलत, दुर्वेशन र दुर्व्यबहारमा लागेका छन्। उनीहरुलाई यी कुराहरुबाट बचाउन बेलैमा आध्यात्मिक ज्ञान दिएर उनीहरुमा सकारात्कब सोचको विकास गराउनु पर्दछ। उनीहरुमा भएको तागतलाई चिनाउनु छ। म केही हैन म केही गर्न सक्दिन भन्ने निरासाको स्थितिबाट मुक्त गराउन म भित्र अथाह शक्ति छ भन्ने जागरण ल्याउन जरुरी छ। पछि हट्नेहरुलाई अगाडि बढ्न सिकाउनु छ, अगाडि बढेकाहरुको खुट्टा तान्न हैन। सपना ठूला देख्न सिकाउनु छ, गर्न खोज्नेहरुको खिस्सिटिउरी गर्न हैन। गरी छाड्ने संकल्पको रापमा सेकिन सिकाउनु छ गर्नेहरुको ईर्ष्यामा जल्न हैन। यो ठूलो संसारमा आफ्नै पहिचान राख्न सिकाउनु छ, केवल अरुको लागि ताली पड् काउन हैन। जीवन उपयोगी शिक्षाले यही सिकाउँछ। यो शिक्षा अहिले ओझेलमा परेको छ। हाम्रो नयाँ पुस्तालाई साच्चिकै अगाडि बढाउने हो भने जीवन जिउन सिकाउनु छ। रोएर हैन रमेर बाच्ने कला सिकाउनु छ। अरुको लागि बोझ भएर हैन सबैको सहयोगी भएर बाच्न सिकाउनु छ। यो दायित्व हरेकको हो, अविभावक, परिवार, समाज, शिक्षक, गुरुहरु सबैको हो।



नेपाल र वेष्टइण्डिज बराबरीमा

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/काठमाडौंमा जारी टी-२० सिरिज अन्तर्गत आइतवार वेष्ट इण्डिज 'ए' र नेपालबीचको खेलमा वेष्ट इण्डिजले १० विकेटको जीत हात पार्दै सिरिजलाई बराबरीको अवस्थामा ल्याएको छ।

शनिवार भएको पहिलो खेलमा वेष्टइण्डिजलाई ४ विकेटले हराउँदै सुखद सुरुवात गरेको नेपाली टोलीले दोश्रो खेलमा भने सही लय लिन नसक्दा १० रनको हार बेहोर्नु परेको थियो।

दोश्रो खेलमा नेपालले १६१ रनको लक्ष्य पछ्याएकोमा कप्टान रोहित पौडेलले अविजित ७१ रन बनाए पनि हारलाई टार्न सकेनन्। नेपालका अन्य ब्याटसम्यानहरु गुलशन झाले २६, लोकेश बमले १७ र आरिफ शेखले १२ रन बनाएका थिए भने ओपनर अनिल शाह १, कुशल मल्ल शून्य र दीपेन्द्रसिंह ऐरी ३ रनमा आउट भएका थिए। यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको वेस्ट इन्डिजले निर्धारित २० ओभरमा सात विकेटको क्षतिमा एक सय ६० रन बनाएको थियो। वेस्ट इन्डिजका लागि आन्द्रे फ्लेचरले ४३, गुडाकेश मोतीले अविजित ३३ रन बनाएको थियो भने कप्तान रोस्टन चेजले २३, ओपनर जोनसन चार्ल्सले ११, केसी काटीले १० र म्याथ्यु फर्डले अविजित ११ रन बनाएका थिए। वेष्टइण्डिजले मात्र ७ विकेटको क्षतिमा १६० रनको योगफल तयार पारेका थिए।

बलिङ्गमा नेपालका सागर ढकाल र कुशल भुर्तेलले दुई दुई तथा सोमपाल कामी र दीपेन्द्रसिंह ऐरीले एक एक विकेट लिएका थिए।

यसअघि शनिवार भएको खेलमा क्याप्टेन रोहित शर्माले शतकीय पारी खेल्दै नेपाललाई जित दिलाएको थियो। क्याप्टेन शर्माले पहिलो खेलमा ११२ रनको योगदान दिँदा दिपेन्द्रसिंह ऐरीले २४, कुशल भुर्तेलले १६, कुशल मल्लले १६, अनिल शाहले ५ रनको योगदान दिएको थियो भने गुल्सन झा ९ रन र प्रतिस जिसी ५ रनमा नटआउट रहे।

पहिलो खेलमा वेस्ट इन्डिजका लागि म्याथ्यू फोर्ड र ओबेद म्याकोएले दुई दुई र किमो पलले १ विकेट हात पारेका थिए। टस जितेर पहिला बलिङ गर्ने निर्णय लिएको नेपाललाई वेस्ट इन्डिज 'ए'ले २०५ रनको चुनौती दिएको थियो। नेपालविरुद्धको ब्याटिङमा वेस्ट इन्डिजका कप्तान रोस्टन चेसले ७४ रन बनाएको थियो भने एलिक एथेनाजेले ४७ रन र केसी काटीले ३८ रन बनाएको थियो। पहिलो खेलमा नेपालका लागि कमल ऐरी, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, रोहित पौडेल र अविनाश बोहोराले एकएक विकेट हात पारेका थिए।

सिरिजको बाँकी खेलहरु क्रमशः बुधवार, बिहीवार र शनिवार हुने भएका छन्। नेपालले आगामी जुनमा हुने आईसीसी टी-२० विश्वकपको तयारी खेलको रुपमा वेष्टइण्डिजविरुद्ध पाँचदिवसीय सिरिज खेलेको हो।

नेपाली बास्केटबल टोलीलाई चीनमा ऐतिहासिक स्वर्ण

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/नेपाली राष्ट्रिय श्री एक्स श्री बास्केटबल टोलीले चीनको युनानमा भएको युनान प्रोभिन्स बोर्डर ह्याप्पी भिलेज स्पोर्ट्स कार्निभल श्री एक्स श्री बास्केटबल प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जितेको छ।

सोमबार भएको प्रतियोगिताको फाइनलमा नेपालले गत वर्षको विजेता युनानको प्रोभिन्स टिमलाई हराउदै उपाधि जितेको नेपाल बास्केटबल संघका अध्यक्ष भीमसिंह गुरुङले जानकारी दिए।

श्री एक्स श्री बास्केटबलमा नेपालसहित ७ राष्ट्रका ७ टोली र

चीनको विभिन्न प्रान्त र युनिभर्सिटी गरी कूल ३९ टोलीको सहभागिता रहेको गुरुङले बताए।

नेपाल बास्केटबल संघका अध्यक्ष गुरुङले नेपाली बास्केटबलमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा यो पहिलो स्वर्ण पदक जितेको भन्दै ऐतिहासिक भएको बताए।

प्रो. अरुण महर्जन
अरुण दुध डेरी उद्योग
ग्वंग:बुँ, कुलान्तचोक, काठमाडौं । फोन : ०१-४३६०१३३, मो. ९८५१०५८१४२/९८०३५७४८५१
यहाँ दुध, दही, मही, घ्यू, पनिर, बटर, आइसक्रिम, केक आदि पाउनुका साथै
शुभ कार्यको लागि अर्डर बमोजिम सामान उपलब्ध गराईन्छ ।

फुल कन्ट्याक्ट कराते प्रतियोगिता हुने

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/नेपाल क्योकुसिन कराते डो संघ बज्रको आयोजनामा राष्ट्रिय फुल कन्ट्याक्ट कराते प्रतियोगिता यही बैशाख २४ गतेदेखि हुने भएको छ। यो प्रतियोगिता पुरुषतर्फ १८ औं तथा महिला तर्फ १७औं पटक आयोजना गर्न लागिएको हो।

प्रतियोगिताको पुरुषमा ४ र महिलामा एक गरी ५ स्पर्धामा प्रतिस्पर्धा हुने आयोजक संघका अध्यक्ष जगतप्रसाद गौचनले सोमबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराए।

पुरुषमा ५० केजीमुनि, ६० केजीमुनि, ७० केजीमुनि र ७० केजीमाथि तौलसमूहमा र महिलामा खुला तौलसमूहमा खेल हुनेछ। प्रतियोगितामा सात प्रदेश, नेपाल आर्मी र एपीएफबाट ७५ पुरुष र ३५ महिला गरी १ सय १० खेलाडीको सहभागिता रहने आयोजक संघका उपाध्यक्ष पुष्प मानन्धरले जानकारी दिए।

पुरुष-महिला दुवैको हरेक स्पर्धामा शीर्ष तीन स्थान हात पार्नेलाई क्रमशः १० हजार, ५ हजार र २ हजार ५ सय नगद पुरस्कार प्रदान गरिने र चौथो हुने खेलाडीलाई पनि नगद पुरस्कार दिइने आयोजकले जनाएको छ। दुईदिने प्रतियोगिताका खेलहरु त्रिपुरेश्वरस्थित राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को कभर्डहलमा हुने आयोजकले जनाएको छ।

सुष्माले हात पारे स्वर्ण

• **मेरो संवाददाता**

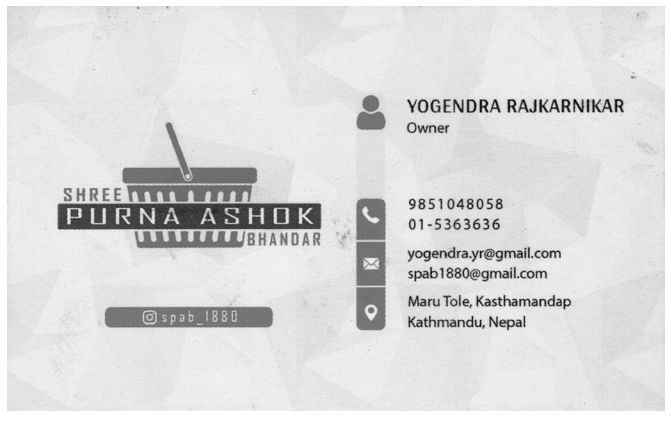
काठमाडौं/नेपालकी सुष्मा श्रेष्ठले जापानको ओसाकामा भएको २० औं वाटा ओपन अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिता २०२४ मा स्वर्ण जितेकी छन्।

साकाइस्थित ओहामा स्टेडियममा भएको प्रतियोगितामा सुष्माले ६२ केजी मुनि तौल समूहमा च्याम्पियन बन्दै नेपाललाई स्वर्ण दिलाएकी हुन्। उनले फाइनलमा जापानकी उमेकावा आयुमीलाई १२-९, ३-० ले हराएकी थिइन्।

प्रतियोगितामा नेपालले एक स्वर्ण, छ रजत र चार कांस्यसहित कूल ११ पदक हासिल गरेको छ।

साग स्वर्णधारी वीरबहादुर महरा भने जापानकी खेलाडीसँग हारेर रजतमै सीमित भए। महरा उपाधि भिडन्तमा ताकाटो काटोसँग ८-१७, ५-४ ले हारेका थिए। यस्तै श्रीकृष्ण खड्का, निरज देउवा, शानी राना मगर, राहुल कुमाल र रौनक गिरीले पनि रजत जितेका थिए।

८७ केजी मुनि श्रीकृष्ण फिलिपिन्सका जुलियस फ्रान्क तानो, ८७ केजी माथि निरज जापानका मिनागावा तोरु र राहुल जापानका साइतो सोसँग पराजित भएका थिए। महिला ७३ केजी मुनि शानी जापानकै उमेकावा आयोमीसँग हारेर स्वर्ण पदकबाट वञ्चित भइन्। क्याडेट पुरुष पुम्सेमा जापानका खेलाडीसँग हारेर रौनक दोस्रो भए। यसैगरी ६८ केजी धनबहादुर तामाङ र राजन भण्डारीले काँस्य जितेका थिए।



निलमणि कृपालु महाराज नेपालमा

• **सुनिता महर्जन**

ललितपुर/कृपालु महाराजको धर्म जीवन बारे प्रचार प्रसार गर्ने उद्देश्यका साथ उहाँका नाति नीलमणि कृपालु महाराज नेपालको ललितपुर महानगरपालिकामा गत बैशाखया १५ गते पुग्नुभएको छ। उहाँले नेपालमा पाँच दिन धार्मिक प्रवचन दिने कार्यक्रम रहेको छ।

नेपालका लागि उहाँका धर्म चेली सुभद्रा श्रेष्ठले सो धार्मिक प्रवचनको आयोजना गरेको हो।

ललितपुर दरवार क्षेत्रको भण्डारखाल वगैचामा यही आइतबारदेखि सुरु भएको धार्मिक प्रवचन विहिवारसम्म संचालन हुनेछ। धार्मिक प्रवचनमा हजारौं भक्तजनले भाग लिने आयोजकले बताएको छ।

आइतवार एक कार्यक्रमका विच औपचारिक उद्घाटन पारी कलश यात्रा गरी ललितपुरका विभिन्न शहर परिक्रमा पश्चात धार्मिक प्रवचन शुरु भएको हो।

प्रत्येक दिन साँझ ५ बजे शुरु हुने यस प्रवचनमा नेपाल लगायत भारतबाट नेपालमा बसोबास गर्ने भक्तजनले भाग लिइरहेको आयोजकले जनाएको छ।

नेपाल भारतमा मैत्रिपुर्ण वातावरण रहदै आएकोमा यस धार्मिक प्रवचनले दुइ देश बीचका भक्तजनमा धार्मिक भावनाबाट आत्मियता बढ्ने आयोजकको विश्वास रहेको छ।

कृपालु महाराजले राधाकृष्णको गाथा सुनाउनु हुन्छ। उहाँले दर्जनौ पुस्तक पनि प्रकाशन गर्नुभएको छ। जसमा उहाँको प्रेम रस सिद्धान्त महाराजको वैदिक दर्शन, ईश्वर माया आत्माको स्वरुप, भक्तिमार्ग, बास्तविक गुरुको महत्वका साथै कर्मयोगी रहेको छ।

उहाँको धार्मिक प्रवचनबाट देश विदेशका मानिसहरु लाभाविन्त भएका छन्। जसको विस्तार गर्न उहाँको नाति निलमणि अहिले नेपालमा आउनु भएको हो।

नेपाल शास्त्रीय संगीत समाजको नेतृत्वमा प्रधान

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/शास्त्रीय संगीतकार हरुको संरक्षणका लागि स्थापना गरिएको नेपाल शास्त्रीय संगीत समाजको यही शनिवार सम्पन्न साधारणसभाले नयाँ नेतृत्व चयन गरेको छ।

साधारणसभाबाट संगीता प्रधानको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो।

नयाँ कार्यसमितिमा श्रीवत आले उपाध्यक्ष, गोकुल लिम्बु महासचिव, परशुराम पौड्याल कोषाध्यक्ष, तिर्थराज पोखरेल सहसचिव , जेनिसा पौड्याल सह कोषाध्यक्ष चयन भएका छन्।

यसैगरी सदस्यमा कृष खरेल, श्री के.सी., हेमरत्न पून, पार्वती घिमिरे, यतिराज अधिकारी, थानेश्वर गौतम, सुजाता वराल, नरेश प्रजापति, विष्णु व. विश्वकर्मा, विजय कुमार दलार्मि, कुन्दन पाण्डे, ईश्वर मघैया, प्रभा वर्तोला र गंगादेवी महर्जन चयन गरिएको छ।

नवनिर्वाचित कार्यसमितिको बैठकले पूर्वकार्यसमितिलाई संस्थालाई जीवन्त राख्न पुऱ्याएको योगदानको सराहना गर्दै धन्यवाद ज्ञापन गरिएको थियो।

स्थापना कालदेखि नै यो संस्थाले शास्त्रिय संगितको संरक्षण गर्दै आएको छ। संस्था समाजले संगीतकारहरुलाई एकै ठाउँमा ल्याउने प्रयास गर्दै आएको छ।

यसअघि समाजमा वरिष्ठ संगितज्ञ धन बहादुर गोपालीले नेतृत्व प्रदान गर्नुभएको थियो। २०५५ सालय् समाजको स्थापना गरिएको थियो। यस समाजले आफ्नो स्थापना कालदेखि नै शास्त्रीय संगीतको विकासका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरुको आयोजना गर्दै आएको छ। यसका साथै समाजले शास्त्रीय संगीतमा लागेका सर्जकहरु तथा शास्त्रीय संगीत सिक्न इच्छुकहरुका लागि विभिन्न तालिमहरु समेत संचालन गर्दै आएको छ।

शिक्षामा सिप, शिक्षक तालिम

• **मेरो संवाददाता**

काठमाडौं/काठमाडौं महानगरपालिकाले गत शुक्रवारबाट सामुदायिक विद्यालयका १७५ जना शिक्षकका लागि तालिम सुरु गरेको छ। तालिममा स्रोत शिक्षक, शिक्षामा सिप कार्यक्रमका फोकल शिक्षक र प्रारम्भिक बाल विकास कक्षाका शिक्षकलाई सहभागी गराइएको छ।

एउटा समूहमा २५ जनालाई सहभागी गराएर ७ वटा समूहमा तालिम सञ्चालन भइरहेको छ। ४२ घण्टाको यो तालिममा ३० घण्टा मनोवैज्ञानिक र मनोसामाजिक परामर्शको सिप सिकाइन्छ। बाँकी १२ घण्टा करिअर गाइड (म्यापिङ्) को कक्षा चल्ने महानगरले जनाएको छ।

पहिलो समूहको तालिम सुरु गर्दै महानगरपालिकाकी उपप्रमुख सुनिता डंगोलले भन्नुभयो, 'बालबालिकाको सर्वाङ्गीण विकासका लागि शिक्षकहरु वहुआयामिक हुनु पर्छ। शिक्षण विधि कुशल हुनु असल शिक्षकको गुण हो। अब यतिले मात्र पुग्दैन। बालबालिकाले के चाहेका छन्? उनीहरुको क्षमता पहिचान गर्ने र रुचिअनुसारको वाटोमा लाग्ने वातावरण बनाइदिनुपर्छ।'

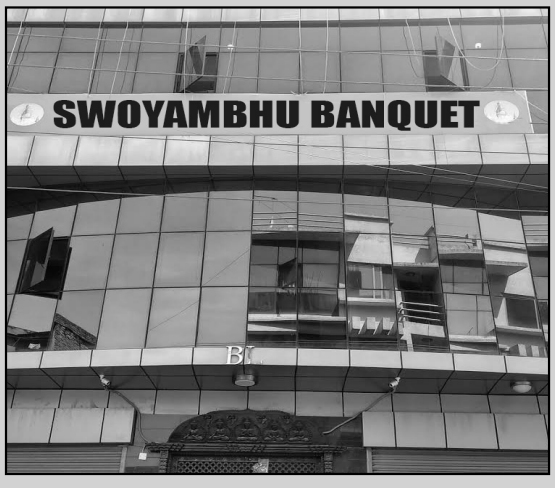
मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

दाँत तथा मुखको रोगले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्ने हुँदा:

- *चिनीयुक्त वा दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम खाऔं,*
- *रेसादार खाना, फलफूल र हरियो सागसब्जी सेवन गरौं,*
- *फ्लोराईडयुक्त टुथपेष्टले दुई मिनेटसम्म दिनको दुई पटक ब्रस गरौं,*
- *खाना खाईसकेपछि राम्रोसँग ब्रस वा कुल्ला गर्ने गरौं,*
- *डेन्टल फ्लसको मद्दतले दाँतमा अड्किएको खाना निकालौं,*
- *सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगरौं,*

नियमित रुपमा मुख तथा गिजाको जाँच गराऔं, गम्भीर रोगबाट बचौ र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



कुनै पनि शुभ कार्य जस्तै :
शुभ विवाह,
व्रतवन्ध, पास्नी,
साथै सभा समारोहको लागि
फूल क्याटरिङ्गसहित हल चाहिएमा
सम्पर्क गर्नुहोस्।

त्रिरत्न मानन्धर ९८४१३१६६३० | सानुकाजी महर्जन ९८४१५६०६१०

स्वयम्भू ब्याङ्क्वेट
भुइखेल, स्वयम्भु, काठमाडौं। सम्पर्क : ०१५३८१५३८